Gourmena
Recipe Book

コンベクショングリラー　KCG-1200

もくじ

魚介のおかず

ページ

自動 塩さば焼き…… 4
さわらの西京焼き…… 4
自動 ぶりの照焼き…… 5
鯛のアクアパッツァ…… 6
鮭のちゃんちゃん焼き…… 7
えびフライ…… 8
自動 鮭のムニエル…… 8
ししゃも焼き…… 9
いかの姿焼き…… 9

野菜のおかず

冷凍ポテト…… 10
自動 フライドポテト…… 10
自動 焼きいも…… 11
自動 焼き茄子…… 11
焼き野菜…… 12
かぼちゃ・パプリカ
アスパラガス・玉ねぎ
焼きねぎ…… 12
焼ききのこ…… 13
生しいたけ・エリンギ
マッシュルーム
セミドライ、
ドライ野菜…… 13
ミニトマト・れんこん
さつまいも・さやいんげん
にんじん・ごぼう
ラタトゥイユ…… 14
キッシュ…… 14

お肉のおかず

ページ

自動 からあげ…… 15
自動 とんかつ…… 16
自動 ハンバーグ…… 16
自動 ローストビーフ…… 17
自動 鶏のハーブ焼き…… 18
ピーマンの肉詰め…… 19
豚のしょうが焼き…… 20
手羽煮…… 20
焼豚…… 21
タンドリーチキン…… 22
スペアリブ…… 23
ミートローフ…… 24

その他

手作りピザ…… 25
自動 冷蔵ピザ…… 25
お好み焼き…… 26
チヂミ…… 27
自動 茶碗蒸し…… 28
焼き厚揚げ…… 29
揚げ餃子…… 29
自動 グラタン…… 30
ラザニア…… 31

ごはんもの

ページ

自動 パエリア…… 32
ドリア…… 33
自動 焼おにぎり…… 34
肉巻きおにぎり…… 34

パン・お菓子

自動 トースト / 冷凍トースト… 35
フレンチトースト…… 35
ちぎりパン…… 36
フォカッチャ…… 37
スコーン…… 38
スイートポテト…… 39
自動 スポンジケーキ…… 40
ベイクドチーズケーキ…… 41
型抜きクッキー…… 42
焼りんご…… 42
自動 プリン…… 43

自動 メニュー 03　モード・温度・時間を設定せずに自動調理します。

手動 調理　モード・温度・時間を設定して加熱します。

オーブン　手動調理時の調理モード設定

250℃　手動調理時の温度設定

15分　手動調理時の加熱時間設定

1人分 約200kcal　1人分の栄養価

お料理を始める前に

- 別冊の取扱説明書を必ずお読みください。
- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 本書では、予熱なしの加熱時間を記載しています。
- 調理の時間・温度は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。レシピ中に示されている時間・温度は目安です。
- レシピ中の表記について
  ・大さじ 1=15mℓ、小さじ 1=5mℓです。(1mℓ=1cc)
  ・記載しているカロリーは目安です。
- 卵の大きさはMサイズを使用しています。
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。

自動メニュー 03

塩さば焼き

Grilled salted mackerel

使用する付属品：グリルパン

材料（2人分）

塩さば…… 2切（1切約80g）

作り方

1. 軽くサバの水けを拭く。
2. グリルパンに1.を並べ、**[自動メニュー 03 塩さば焼き]**で加熱する。

手動調理

さわらの西京焼き

Spanish mackerel grilled with Saikyo-miso

使用する付属品：グリルパン

材料（2人分）

さわら…… 2切（1切約80g）

A
- 西京味噌 …… 100g
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1½
- 砂糖 …… 大さじ1

作り方

1. さわらを水で洗い、水けを拭く。
2. ポリ袋にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、1.を入れ、半日以上つけ込む。
3. 2.からさわらを取り出し、みそを拭き取り、グリルパンに並べる。
4. 250℃の**「コンベクション」**で約12分加熱する。

自動メニュー 04

ぶりの照焼き

Yellowtail grilled with teriyaki sauce

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　250℃　12分　1人分 約300kcal

材料（2人分）

ぶり…… 2切（1切約100g）

A
- 醤油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ½
- しょうが（すりおろす） 1片（約10g）

作り方

1. ぶりに塩（分量外）を振って約10分おき、水で洗い、水けを拭く。
2. ぶりをAに約30分つけ込む。
3. グリルパンに2.を並べ、Aのタレを大さじ1ふりかける。**［自動メニュー04 ぶりの照焼き］**で加熱する。

※ タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。

焼き魚のポイント

・食品が重ならないよう、グリルパンに並べておいてください。
・食品の大きさや厚みをそろえてください。
・お好みの仕上がり（焼き加減）を選ぶには、
メニュー選択後、仕上がり調節で強め弱めを加減してください。

手動調理

鯛のアクアパッツァ

Acqua pazza of sea bream

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　210℃　25分　1人分 約435kcal

材料（2人分）

- 鯛……2切（1切約80g）
- 塩・こしょう……各少々
- A
  - あさり（殻つき）……100g
  - 玉ねぎ（くし形切り）　100g
  - ミニトマト（半分に切る）10個（約100g）
  - にんにく（みじん切り）1片（約10g）
- B
  - 白ワイン……300mℓ
  - オリーブオイル……大さじ2

作り方

1. 鯛はうろこを取り、水で洗い、水けをきってから、両面に塩・こしょうを振って下味をつけ、約5分おく。
2. グリルパンにAを入れて、上に1.を並べる。
3. 上からBをふりかけ、**210℃**の**「コンベクション」**で約25分加熱する。

あさりの砂抜き

ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ヒタヒタになるように水を注ぎ、塩少々を入れて薄めの塩水（約3%）にする。
紙などをかぶせて、暗い静かな場所に3～4時間おき、砂をはかせる。
ざるをボウルから引き上げ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、再びざるにあげて水けをきる。

手動調理

鮭のちゃんちゃん焼き

Salmon grilled with vegetables

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　250℃　25分　1人分 約359kcal

材料（2人分）

- 生鮭…… 2切（1切約80g）
- キャベツ（ざく切り）…… 100g
- 玉ねぎ（くし形切り）…… 100g
- にんじん（短冊切り）…… 50g
- もやし…… 50g
- ピーマン（細切り）…… 30g
- しめじ（子房に分ける）… 30g
- A
  - 味噌 …… 100g
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ4
- バター…… 10g

作り方

1. 軽く鮭の水けを拭き、グリルパンに並べる。
2. その周りに野菜類を入れて、よく混ぜ合わせたAをかけ、小さく切ったバターをのせる。
3. 2.にアルミホイルをかぶせ、250℃の「コンベクション」で約25分加熱する。

【ポイント】
衣の上から少量の油を塗ると揚げ物の風味が増します。

手動調理

えびフライ

Fried prawns

使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション | 250℃ | 15分 | 1人分 約223kcal

材料（2人分）

えび…… 6尾（1尾約40g）
薄力粉…… 適量
卵（溶きほぐす）…… 1個
パン粉…… 適量
塩・こしょう…… 各少々

作り方

1. えびの殻と背ワタをとる。
2. 1. に塩･こしょうを振って下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
3. グリルパンに調理網をセットし、2. を並べ、250℃の**「コンベクション」**で約15分加熱する。

自動メニュー05

鮭のムニエル

Salmon Meuniere

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 250℃ | 12分 | 1人分 約115kcal

材料（2人分）

生鮭…… 2切（1切約100g）
薄力粉…… 適量
塩・こしょう…… 各少々
バター…… 10g
レモンスライス…… 1枚

作り方

1. 鮭の両面に塩･こしょうを振って下味をつけ、約5分おく。
2. 1. に小麦粉をまぶし、余分な粉を落とす。
3. グリルパンに2. を並べ、**[自動メニュー05 鮭のムニエル]**で加熱する。
4. 加熱後、グリルパンにバターを加えて溶かし、鮭に絡める。

手動調理

ししゃも焼き

Grilled smelt

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　250℃　9分　1人分 約106kcal

材料（2人分）

ししゃも…… 6尾（1尾約20g）

作り方

1. 軽くししゃもの水けを拭き取る。
2. グリルパンにししゃもを並べ、**250℃**の**「コンベクション」**で約9分加熱する。

手動調理

いかの姿焼き

Grilled squid

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　220℃　8分　1人分 約110kcal

材料（2人分）

いか…… 1杯（約250 g）

作り方

1. いかはわたと足をぬき、内側に残った内臓は洗い流し、ゲソは吸盤をこそげるようにしてきれいに洗う。
2. グリルパンにいかをのせ、**220℃**の**「コンベクション」**で約8分加熱する。

手動調理

冷凍ポテト

Frozen French fries

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 250℃ | 10分 | 1人分 約264kcal

材料（2人分）

冷凍ポテト（市販）…… 300g

作り方

1. グリルパンに市販の冷凍ポテトを入れ、**250℃**の**「コンベクション」**で約10分加熱する。

※ 加熱時間は目安です。パッケージに記載された温度や加熱時間を参考にしてください。

自動メニュー06

フライドポテト

Refrigerated French fries

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 250℃ | 16分 | 1人分 約145kcal

材料（2人分）

じゃがいも…… 2個（約200g）
オリーブオイル…… 大さじ1
塩・こしょう…… 各少々
青のり…… 少々

作り方

1. じゃがいもは皮をむかずに、くし型（6等分）に切る。
2. 1. を水にさらし、ざるにあげてよく水けを拭き取る。
3. 2. にオリーブオイルをかけて、全体をなじませ、グリルパンに並べ、**［自動メニュー06 フライドポテト］**で加熱する。
4. 加熱後、塩・こしょう、青のりをふる。

自動メニュー07

焼きいも

Baked sweet potato

使用する付属品：なし

コンベクション　250℃　50分　1人分 約163kcal

材料（2人分）

さつまいも…… 2本（1本約150g）

作り方

1. さつまいもをアルミホイルで包み、直接焼き網の上にのせる。
2. **[自動メニュー07 焼きいも]**で加熱する。

※ 竹ぐしで刺してみて、通れば焼き上がっています。

自動メニュー08

焼き茄子

Grilled eggplant

使用する付属品：グリルパン

コンベクション（15分）→ グリル（5分）　250℃　20分　1人分 約22kcal

材料（2人分）

なす…… 2本（1本約100g）

作り方

1. なすはへたをつけたままがくだけ切り取り、縦に浅い切り込みを数か所入れる。
2. 竹串で数か所穴をあけ、水蒸気の逃げ道を作る。
3. グリルパンに2.を並べ、**[自動メニュー08 焼き茄子]**で加熱する。
4. 加熱後、切れ目に沿って皮をむく。

手動調理

焼き野菜

Grilled vegetables

使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション　250℃　10分※　1人分 約135kcal

材料（2人分）

かぼちゃ（薄切り）……⅛個
パプリカ（輪切り）……1個
アスパラガス（5㎝幅に切る）…3本
玉ねぎ（輪切り）……1個

作り方

1. グリルパンに調理網をセットし、野菜を並べ、**250℃**の**「コンベクション」**で約10～15分加熱する。

※ 材料・加熱時間は1種類ずつ加熱したときの目安です。

手動調理

焼きねぎ

Grilled green onions

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　250℃　10分　1人分 約7kcal

材料（2人分）

白ねぎ……1本（約100g）

作り方

1. 白ねぎを5㎝幅にカットし、グリルパンに並べる。
2. **250℃**の**「コンベクション」**で約10分加熱する。

手動調理

焼ききのこ

Grilled mushrooms

使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション　250℃　10分※　1人分 約28kcal

材料（2人分）

生しいたけ……6個
エリンギ……2個
マッシュルーム……8個

作り方

1. きのこ類の石突を取り、グリルパンに調理網をセットし、きのこを並べる。
2. 250℃の「コンベクション」で約10～15分加熱する。
3. お好みでオリーブオイル・ガーリックパウダーをかける。

※ 材料・加熱時間は1種類ずつ加熱したときの目安です。

手動調理

セミドライ、ドライ野菜

Dried vegetables

使用する付属品：なし

コンベクション　170℃　1人分 約202kcal

材料（2人分）

セミドライ
　ミニトマト（半分に切る）…10個
ドライ野菜
　れんこん（薄切り）……⅓節
　さつまいも（薄切り）……⅓本
　さやいんげん……10本
　にんじん（薄切り）……⅓本
　ごぼう（薄切り）……⅓本

作り方

1. さつまいもは別の鍋でゆでておく。野菜類の水けを拭き取り、直接焼き網の上にのせる。
2. ミニトマトは170℃の「コンベクション」で約1時間加熱する。
   他の野菜は170℃の「コンベクション」で約20～30分加熱する。

※ 材料・加熱時間は1種類ずつ加熱したときの目安です。

手動調理

ラタトゥイユ

Ratatouille

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 220℃ | 23分 | 1人分 約100kcal

材料（2～3人分）

玉ねぎ（くし形切り）…… 100g
なす（輪切り）…… 100g
ズッキーニ（輪切り）…… 100g
パプリカ（種を取り縦に切る）80g
トマト水煮缶（カットタイプ）300g
にんにく（みじん切り）… ½片（約5g）
オリーブオイル…… 大さじ1
コンソメ…… 小さじ2
塩・こしょう…… 各少々

作り方

1. ボウルにすべての材料入れ、混ぜ合わせる。
2. 1. をグリルパンに入れ、220℃の「コンベクション」で約23分加熱する。

手動調理

キッシュ

Quiche

使用する付属品：グリルパン

オーブン | 250℃ | 12分 | 1人分 約346kcal

材料（2～3人分）

卵（溶きほぐす）…… 4個
A｜牛乳 …… 100mℓ　ドライパセリ……少々
A｜塩・こしょう 各少々
ほうれん草…… 180g　しめじ（子房に分ける）50g
玉ねぎ（薄切り） 50g　ベーコン（1cm幅細切り）25g
バター…… 10g
とろけるチーズ…… 50g

作り方

1. ほうれん草は別の鍋でゆでて、3cm幅に切る。
2. フライパンにバターを熱し、1. と玉ねぎ、しめじ、ベーコンを炒め、冷ましておく。
3. ボウルに卵と合わせたAを入れてよくかき混ぜる。
4. グリルパンに2. と3. を入れて、上からチーズをふる。
5. 250℃の「オーブン」で約12分加熱する。

自動メニュー09

からあげ

Fried chicken

使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション　250℃　13分　1人分 約361kcal

材料（2～3人分）

鶏もも肉…… 300g
から揚げ粉…… 適量

作り方

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. ポリ袋に1.とから揚げ粉を入れ、よく振ってまんべんなく粉をつける。
3. グリルパンに調理網をセットし、鶏肉の皮を上にして並べ、**[自動メニュー09 からあげ]** で加熱する。

揚げ物のポイント

・グリルパンに調理網をセットし、食品は重ならないようにおいてください。
・食品の大きさや厚みをそろえてください。
・衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。
・お好みの仕上がり（焼き加減）を選ぶには、
メニュー選択後、仕上がり調節で強め弱めを加減してください。

自動メニュー10

とんかつ

Pork cutlets

使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション | 250℃ | 18分 | 1人分 約360kcal

材料（2人分）

豚ロース肉……2枚（1枚約100ｇ）
薄力粉……適量
卵（溶きほぐす）……1個
パン粉……適量
塩・こしょう……各少々

作り方

1. 豚肉は赤身と脂肪の境目に包丁の刃先で切り目を入れて、数か所スジを切り、軽くたたいておく。
2. 1. に塩・こしょうを振って下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
3. グリルパンに調理網をセットし、2. を並べ、**[自動メニュー10 とんかつ]**で加熱する。

自動メニュー11

ハンバーグ

Chopped steak

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 250℃ | 15分 | 1人分 約210kcal

材料（2人分）

玉ねぎ（みじん切り）…… 80g

A
- 合挽きミンチ ……150g
- パン粉 ……10g
- 牛乳 ……大さじ1
- 卵（溶きほぐす） ½個
- 塩・こしょう… 各少々
- ナツメグ…… 適量

作り方

1. フライパンに油（分量外）を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. とAを粘りが出るまでよくこねる。
3. 2. を2等分して厚さ2㎝の小判形にして、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
4. グリルパンに3. を並べ、**[自動メニュー11 ハンバーグ]**で加熱する。

自動メニュー 12

ローストビーフ

Roast beef

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　240℃　17分　1人分 約196kcal

材料（3～4人分）

牛もも肉（かたまり）…… 400g
※牛肉は厚み7㎝以下のものを使います。
塩・こしょう…… 適量

作り方

1. 牛もも肉をに塩・こしょうを振り、室温で約1時間おく。
2. フライパンに油（分量外）を熱し、肉の表面を全面焼く。
3. グリルパンに 2. をおいて、**[自動メニュー 12 ローストビーフ]** で加熱する。
4. 加熱後、取り出した牛もも肉を、アルミホイルで包み、約30分おく。

自動メニュー 13

鶏のハーブ焼き

Chicken grilled with herbs

使用する付属品：グリルパン

オーブン（9分）→ グリル（12分） | 220℃ | 21分 | 1人分 約199kcal

材料（2人分）

鶏もも肉（皮つき）……2枚（1枚約200g）

A
- 塩・こしょう …… 各少々
- にんにく（すりおろす）… 1片（約10g）
- ローズマリー …… 少々

作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
2. グリルパンに2.をおいて、**[自動メニュー 13 鶏のハーブ焼き]**で加熱する。

手動調理

ピーマンの肉詰め

Stuffed peppers

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　250℃　15分　1人分 約196kcal

材料（2人分）

ピーマン…… 3個（約100g）
玉ねぎ（みじん切り）…… 30g
A
- 合挽きミンチ …… 120g
- パン粉 …… 10g
- 牛乳 …… 大さじ1
- 卵（溶きほぐす）…… ½個
- 塩・こしょう …… 各少々

片栗粉…… 適量

作り方

1. フライパンに油（分量外）を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. とAを粘りが出るまでよくこねる。
3. ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取り除く。
4. ピーマンの内側に片栗粉をまぶし、2. をピーマンに詰める。
5. グリルパンに4. を並べ、250℃の「コンベクション」で約15分加熱する。

手動調理

豚のしょうが焼き

Pork fried with ginger

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 250℃ | 10分 | 1人分 約291kcal

材料（2人分）

豚肉…… 4枚（約150g）

A
- しょうが（すりおろす）… 1片（約10g）
- 醤油 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- はちみつ …… 大さじ1

作り方

1. 豚肉をAに約30分つけ込む。
2. グリルパンに1.を並べ、Aのタレを大さじ1ふりかける。
3. 250℃の「コンベクション」で約10分加熱する。

※ タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。

手動調理

手羽煮

Boiled chicken wings

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 240℃ | 25分 | 1人分 約696kcal

材料（2～3人分）

手羽先…… 8本（約550g）

ゆで卵…… 4個

A
- 醤油 …… 100mℓ
- 酒 …… 100mℓ
- 砂糖 …… 100g

作り方

1. 鶏肉、ゆで卵を、Aに約15分つけ込む。
2. グリルパンに1.をタレ（A）ごと入れて、240℃の「コンベクション」で約25分加熱する。

手動調理

焼豚

Roast pork

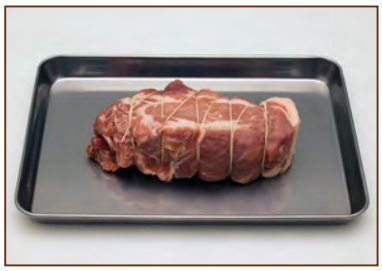
使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション　210℃　1時間　1人分 約231kcal

材料（3～4人分）

豚肩ロース肉（かたまり） 300g
※豚肉は厚み 4.5㎝程度のものを常温に戻してから使います。

A
- 醤油 …… 大さじ 2
- みりん …… 大さじ 2
- 砂糖 …… 大さじ 1
- しょうが（すりおろす）… 1 片（約 10g）



作り方

1. 豚肉にフォークなどで穴をあけ、たこ糸でしばって形を整える。
2. ポリ袋に A の調味料を入れて混ぜ合わせ、1. を入れてよくもみ、半日以上つけ込む。
3. グリルパンに調理網をセットし、2. をのせて 210℃の「コンベクション」で約 30 分加熱する。
4. 加熱後、豚肉を裏返して、さらに 210℃の「コンベクション」で約 30 分加熱する。

※ 竹ぐしで刺してみて、透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、焼き加減を見ながら、追加加熱してください。

手動調理

タンドリーチキン

Tandoori chicken

使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション　230℃　20分　1人分 約383kcal

材料（2～3人分）

鶏手羽元…… 500g

A
- ケチャップ …… 大さじ1
- 中濃ソース …… 大さじ1
- 醤油 …… 小さじ2
- カレー粉 …… 小さじ1
- オイスターソース …… 小さじ1
- にんにく（すりおろす）… 1片（約10g）
- はちみつ …… 小さじ1
- ナツメグ …… 少々

作り方

1. ポリ袋にAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
2. 1.に鶏肉を入れてよくもみ、半日以上つけ込む。
3. グリルパンに調理網をセットし、2.を並べて、230℃の**「コンベクション」**で約20分加熱する。

手動調理

スペアリブ

Pork Spareribs

使用する付属品：グリルパン＋調理網

コンベクション　230℃　20分　1人分 約703kcal

材料（2～3人分）

スペアリブ…… 500g

A
- 酒 …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- ウスターソース …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1
- にんにく（すりおろす）… 1片（約10g）
- しょうが（すりおろす）… 1片（約10g）

作り方

1. ポリ袋にAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
2. 1.にスペアリブを入れてよくもみ、半日以上つけ込む。
3. グリルパンに調理網をセットし、スペアリブの骨側を下にして並べる。
4. 230℃の**「コンベクション」**で約20分加熱する。

手動調理

ミートローフ

Meat loaf

使用する付属品：グリルパン

コンベクション（25分）→ グリル（5分） | 250℃ | 30分 | 1人分 約276kcal

材料（3～4人分）

- 玉ねぎ（みじん切り）…… 100g
- A
  - 合挽きミンチ …… 300g
  - パン粉 …… 20g
  - 牛乳 …… 大さじ2
  - 卵（溶きほぐす） …… 1個
  - 塩・こしょう …… 各少々
- 冷凍ミックスベジタブル… 50g
- ゆで卵…… 3個

作り方

1. フライパンに油（分量外）を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. とA、解凍したミックスベジタブルを粘りが出るまでよくこねる。
3. アルミホイルを広げ、その上に2.を平らに広げ、中央をくぼませてゆで卵を横一列に並べる。
4. アルミホイルを手前からのり巻きのように巻いて形を整え、アルミホイルの両端は折りたたむ。
5. グリルパンに4.をのせて、250℃の**「コンベクション」**で約25分加熱する。
6. 加熱後、アルミホイルを外して表面を**「グリル」**で約5分加熱する。

手動調理

手作りピザ

Homemade pizza

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　230℃　10分　1人分 約316kcal

材料（2～3人分）

A
- 強力粉……130g
- 薄力粉……30g
- 卵（溶きほぐす） 15g
- 水……70mℓ
- 砂糖…… 大さじ1
- 塩…… 小さじ½
- バター…… 15g
- ドライイースト 3g

ピザソース（市販）…… 大さじ2

とろけるチーズ…… 50g

作り方

1. Aの材料を混ぜ合わせ、約5分間こねる。
2. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをかけて1時間ほど発酵させる。
3. 2.を厚さ5㎜程度にのばし、グリルパンの形に成形する。
4. 3.の生地に、周囲1㎝を残してピザソースを塗り、上からチーズをふる。
5. 230℃の**「コンベクション」**で約10分加熱する。
6. 加熱後、バジルを散らす。

自動メニュー14

冷蔵ピザ

Refrigerated pizza

使用する付属品：なし

コンベクション　250℃　8分　1枚 約511kcal

材料（1枚分）

冷蔵ピザ（市販）…… 1枚（直径約25㎝）

作り方

1. ピザを直接焼き網の上にのせて、**［自動メニュー14冷蔵ピザ］**で加熱する。

※ ピザの厚みやサイズによっては、うまく仕上がらないことがあります。パッケージに記載された温度や加熱時間を参考にしてください。

手動調理

お好み焼き

Okonomiyaki

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　240℃　15分　1人分 約554kcal

材料（2人分）

豚バラ肉…… 60g
A
- キャベツ（粗みじん切り）200g
- 卵（溶きほぐす）…… 2個
- 薄力粉 …… 100g
- 天かす …… 大さじ3
- だし汁 …… 100mℓ

ソース…… 適量
マヨネーズ…… 適量
紅しょうが…… 適量
青のり…… 適量
けずりかつお…… 適量

作り方

1. Aの材料をよく混ぜる。
2. グリルパンに豚肉を並べ、その上から1.を流し込み全体に広げる。
3. 240℃の「コンベクション」で約15分加熱する。
4. 加熱後、ソースやマヨネーズをかける。

手動調理

チヂミ

Korean pancake

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　240℃　15分　1人分 約360kcal

材料（2人分）

A
- 薄力粉 …… 80g
- 片栗粉 …… 20g
- 塩 …… 小さじ½
- 卵（溶きほぐす） …… ½個
- 水 …… 120mℓ
- ごま油 …… 大さじ1

ニラ（3cm幅に切る） …… 30g
にんじん（短冊切り） …… 30g
たこ（薄切り） …… 30g

作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
2. 1.に残りの材料を加え、よくかき混ぜる。
3. グリルパンに2.を流し込み全体に広げる。
4. 240℃の**「コンベクション」**で約15分加熱する。

自動メニュー15

茶碗蒸し

Steamed egg hotchpotch

使用する付属品：グリルパン

オーブン　230℃　40分　1人分 約87kcal

材料（4人分）

卵（溶きほぐす）…… 3個（約150g）

A
- だし汁 …… 450mℓ
- みりん …… 小さじ2
- 薄口醤油 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ½

B
- 鶏ささみ（そぎ切り） 40g
- 小エビ（背ワタを除く）4尾（約40g）
- 生しいたけ（薄切り） ½個（約4g）
- 銀杏（水煮） …… 4個（約8g）

作り方

1. ボウルに卵をわり入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 茶碗蒸し容器にBと1.を4等分に入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。（ふたはアルミホイルでも代用できます。）
3. グリルパンに厚めのキッチンペーパーを敷き、水（分量外）を100mℓ注ぎ入れ、その上に2.を並べる。
4. **［自動メニュー15 茶碗蒸し］**で加熱する。

※ 卵液の初期温度は25℃前後（20～30℃）が適当です。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。
※ 必ず、ふたをして加熱します。
※ 固まり具合がゆるめのときは、ふたをしたまましばらく放置しておいてください。余熱で固まってきます。

手動調理

焼き厚揚げ

Deep-fried tofu

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　250℃　15分　1人分 約225kcal

材料（2人分）

厚揚げ…… 2個（約300g）

作り方

1. グリルパンに厚揚げをのせて、**250℃**の**「コンベクション」**で約15分加熱する。

手動調理

揚げ餃子

Fried Chinese dumplings

使用する付属品：グリルパン

コンベクション　230℃　13分　1人分 約220kcal

材料（2人分）

チルド餃子（市販）…… 10個

作り方

1. ヒダの部分をグリルパンの底面につけるように並べる。
2. **230℃**の**「コンベクション」**で約13分加熱する。

自動メニュー16

グラタン

Gratin

使用する付属品：グリルパン

オーブン　250℃　15分　1人分 約493kcal

材料（3～4人分）

マカロニ（乾燥）…… 90g
じゃがいも（一口大に切る）200g
玉ねぎ（薄切り）…… 100g
ベーコン（短冊切り）…… 100g
牛乳…… 400mℓ
薄力粉…… 50g
バター…… 50g
コンソメ…… 小さじ2
塩・こしょう…… 各少々
とろけるチーズ…… 50g

作り方

1. マカロニ、じゃがいもは別の鍋でゆでて、ざるにあげておく。
2. フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、火を止めて薄力粉を入れ、よく混ぜる。
4. 牛乳を入れ混ぜてから、中火でとろみがつくまで煮て、コンソメ、塩・こしょうで味付けをする。
5. グリルパンに **1.** を並べ、その上から **4.** を流し込み全体に広げる。
6. 上からチーズをふり、**[自動メニュー 16 グラタン]**で加熱する。

手動調理

ラザニア

Lasagna

使用する付属品：グリルパン

オーブン　250℃　15分　1人分 約431kcal

材料（3～4人分）

ラザニア…… 10～12枚

A
- 牛乳 …… 400mℓ
- 薄力粉 …… 60g
- コンソメ …… 小さじ1
- バター …… 30g
- 塩・こしょう …… 各少々

ミートソース（市販）…… 250g

とろけるチーズ…… 50g

粉チーズ…… 適量

作り方

1. ホワイトソースを作る。（材料：A）
   フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、薄力粉を加える。焦げつかないように木べらで混ぜながらいため、粉によく火を通す。
   人肌程度に温めた牛乳を、少しづつ加え、よく混ぜてなじませながら、ごく弱火で火を通す。
   ダマにならないように混ぜながら10分間ほど煮る。とろりとなめらかになったら、コンソメ、塩・こしょうで味を調える。
2. ラザニアは別の鍋でゆでて、冷水につけて冷まし、水けをふき取る。
3. グリルパンにラザニア、ホワイトソース、ミートソースの順に重ね、この作業を繰り返し、約5層にする。
4. 上からチーズをふり、**250℃**の**「オーブン」**で約15分加熱する。

自動メニュー17

パエリア

Paella

使用する付属品：グリルパン

グリル（10分）→ オーブン（30分） | 250℃ | 40分 | 1人分 約356kcal

材料（3～4人分）

サフラン	ひとつまみ
湯（約50℃）	400mℓ
あさり（殻つき）	100g
えび	8尾（約80g）
玉ねぎ（粗みじん切り）	50g
にんにく（みじん切り）	1片（約10g）
ミニトマト（半分に切る）	100g
ピーマン（輪切り）	20g
米	240g
オリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1

作り方

1. サフランは400mℓの湯に浸して色を出す。
2. あさりは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. えびは殻と背ワタをとる。
4. グリルパンに米、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、その上に2.3.とたまねぎ、にんにくをのせ、1.を流し込む。
5. **[自動メニュー17パエリア]**で加熱する。
6. 加熱後、ミニトマトとピーマンをのせて、**250℃**の**「オーブン」**で約5分加熱する。

手動調理

ドリア

Rice casserole

使用する付属品：グリルパン

オーブン　250℃　10分　1人分 約374kcal

材料（3～4人分）

ごはん…… 400g
なす（輪切り）…… 150g
ベーコン（短冊切り）…… 100g
トマト水煮缶（カットタイプ）300g
ケチャップ…… 60g
塩・こしょう…… 各少々
とろけるチーズ…… 50g

作り方

1. フライパンにバター（分量外）を熱し、ベーコン、なすを炒める。
2. 1. にトマト水煮とケチャップを加え軽く煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
3. グリルパンにごはんを敷き、その上から 2. をいれて全体に広げる。
4. 上からチーズをふり、**250℃**の**「オーブン」**で約 10 分加熱する。

自動メニュー 18

焼おにぎり

Grilled rice balls

使用する付属品：グリルパン

オーブン | 250℃ | 15分 | 1人分 約354kcal

材料（2人分）

おにぎり…… 4個（1個約100g）

A
- 味噌 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ½
- 砂糖 …… 小さじ½

B
- 醤油 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ½
- 砂糖 …… 小さじ½

※お好みで、おにぎりにしらすやわかめなどの具材を混ぜ込んでください。

作り方

1. A・Bをそれぞれ混ぜ合わせ、おにぎりに塗る。
2. グリルパンに1.を並べ、[自動メニュー 18 焼おにぎり]で加熱する。

手動調理

肉巻きおにぎり

Rice balls with meat

使用する付属品：グリルパン

コンベクション | 230℃ | 10分 | 1人分 約463kcal

材料（2人分）

おにぎり…… 6個（1個約50g）
豚バラ肉…… 200g
A
- 醤油 ……大さじ3
- みりん ……大さじ3
- 酒…… 大さじ1
- 砂糖…… 大さじ1

ごま…… お好み

作り方

1. 豚肉をAに約30分つけ込む。
2. おにぎりに1.の豚肉を巻きつける。
3. グリルパンに2.を並べ、230℃の「コンベクション」で約10分加熱する。
4. 加熱後、ごまをふりかける。

自動メニュー01

トースト

Toast

自動メニュー02

冷凍トースト

Frozen Toast

使用する付属品：なし

1枚 約159kcal

材料

食パン（6枚切り）…… 2～4枚

作り方

1. 食パンを直接焼き網の上に並べる。
2. [**自動メニュー01 トースト**] または、[**自動メニュー02 冷凍トースト**] を選択する。
3. 仕上がり調節でトーストする食パンの枚数を選ぶ。
   弱：2枚、標準：3枚、強：4枚
4. スタートキーを押して加熱する。

※ 焼きが足りない場合は、手動調理で焼き加減を見ながら追加加熱してください。

手動調理

フレンチトースト

French Toast

使用する付属品：グリルパン

オーブン　230℃　15分　1人分 約361kcal

材料（2人分）

食パン（4枚切り）…… 2枚
卵（溶きほぐす）…… 1個
A
- 牛乳 …… 150mℓ
- 砂糖 …… 大さじ2

作り方

1. ボウルに卵をわり入れてよく溶きほぐし、**A** を加えて混ぜ合わせる。
2. 食パンを **1.** に浸ける。
3. グリルパンに **2.** をのせて、**230℃** の **「オーブン」** で約15分加熱する。

手動調理

ちぎりパン

Bread

使用する付属品：グリルパン

オーブン　200℃　25分　¼サイズ 約177kcal

材料（21×24㎝ グリルパン1個分）

強力粉…… 250g
薄力粉…… 50g
卵（溶きほぐす）…… ½個（約25g）
水…… 150mℓ
砂糖…… 大さじ2
塩…… 小さじ½
無塩バター…… 25g
ドライイースト…… 6g

作り方

1. ボウルに全ての材料を混ぜ合わせ、生地がベトつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約10分間こねる。
3. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに**2.**を入れ、ラップをかけて1時間ほど発酵させる。
4. **3.**を9等分に分け丸める。
5. グリルパンに**4.**を並べ、ラップを軽くかけさらに30分ほど発酵させる。
6. 表面につや出し用の卵黄を塗り、**200℃**の**「オーブン」**で約25分加熱する。

手動調理

フォカッチャ

Focaccia

使用する付属品：グリルパン

オーブン　210℃　25分　1個 約263kcal

材料（4個分）

A
- 強力粉 …… 200g
- 薄力粉 …… 50g
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ½
- ドライイースト …… 3g
- 水 …… 150mℓ

- オリーブオイル…… 10g
- 塩…… 適量
- 粉チーズ…… 適量
- バジル…… 適量

作り方

1. ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、半分に折って押したりしながら約5分間こねる。
2. 1.にオリーブオイルを流し込み、なじむまでこねて、台にたたきつけてのばし、生地を滑らかに整える。
3. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに2.を入れ、ラップをかけて1時間ほど発酵させる。
4. 3.を4等分にし、丸めて15分ほど休ませる。
5. 4.をめん棒で円形に伸ばし、グリルパンに並べ、ラップを軽くかけさらに30分ほど発酵させる。
6. 5.の表面に数か所指でくぼみをつくり、塩をふりかけて、210℃の「オーブン」で約25分加熱する。
7. 加熱後、粉チーズ、バジルをふる。

手動調理

スコーン

Scone

使用する付属品：グリルパン

オーブン　220℃　15分　1個 約146kcal

材料（6個分）

無塩バター…… 40g
A
- 薄力粉 …… 120g
- ベーキングパウダー … 10g

砂糖…… 大さじ1
紅茶葉…… 5g
卵…… ½個
牛乳…… 30mℓ
薄力粉（打ち粉用）…… 適量
牛乳（つや出し用）…… 適量

作り方

1. ボウルに無塩バター、砂糖を入れてよく練り、卵黄を加えてよく混ぜる。
2. 1. にAを数回に分けてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜる。
3. 2. に紅茶葉と牛乳をいれて混ぜ合わせ、ラップに包み冷蔵庫で約30分休ませる。
4. 打ち粉をした台に取り出して、めん棒で1cmの厚さにのばし、直径約5cmの型で抜く。
5. 4. の表面につや出し用の牛乳を塗り、グリルパンに並べて、220℃の**「オーブン」**で約15分加熱する。

手動調理

スイートポテト

Sweet potato tart

使用する付属品：グリルパン

オーブン　210℃　25分　1個 約159kcal

材料（8個分）

さつまいも…… 300g
A
- 無塩バター …… 30g
- 砂糖 …… 70g
- 生クリーム …… 70mℓ

卵黄…… 1個
バニラオイル…… 数滴
卵黄（つや出し用）…… 適量

作り方

1. さつまいもは皮をむき、厚み 1cmほどの半月切りにし、別の鍋でゆでる。
2. 1. をマッシャーなどでつぶし、裏ごしする。
3. フライパンに 2. と A を入れて、中火で水分を飛ばしながらよく混ぜる。
4. 火を止めて、卵黄とバニラオイルを加え、さらに混ぜ合わせる。
5. あら熱をとった 4. を 8 等分にして、手のひらで形を整え、つや出し用の卵黄を表面に塗る。
6. 210℃の「オーブン」で約 25 分加熱する。

自動メニュー19

スポンジケーキ

Sponge cake

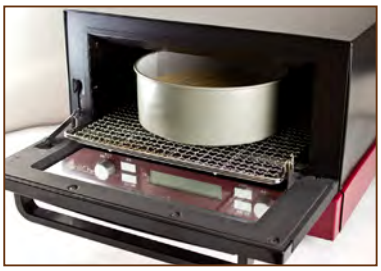
使用する付属品：なし

オーブン　200℃　30分　1/8サイズ 約150kcal

材料（18㎝ケーキ型 1 個分）

卵（卵黄・卵白に分ける） 3 個（約 150g）
砂糖…… 100g
薄力粉…… 100g
A
- 牛乳 …… 40mℓ
- 無塩バター …… 25g

※ケーキ型の高さは 7㎝以下のものを使用します。



作り方

1. 型に油（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
2. A を耐熱容器に入れ、レンジで約 30 秒加熱して溶かす。
3. ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
4. 3. に卵黄を加え、低速で軽く混ぜる。
5. 薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくりと混ぜる。
6. 5. に溶かした A を加えて、手早く混ぜる。
7. 一気に型に流し入れ、型をトントンたたいて大きい泡を抜き、**[自動メニュー 19 スポンジケーキ]** で加熱する。
8. 焼き上がったら、焼き縮みを防ぐため、型ごと 10 ～ 20㎝の高さから落として空気を抜く。

※ ケーキの表面に焼きムラができることがあります。
※ 硫酸紙がヒーターに触れると、燃えるおそれがあるので、ケーキ型からはみ出ないようにしてください。

手動調理

ベイクドチーズケーキ

Baked cheese cake

使用する付属品：グリルパン

オーブン　220℃　30分　1/8サイズ 約310kcal

材料（21×24㎝ グリルパン1個分）

ビスケット…… 75g
無塩バター…… 30g
クリームチーズ（常温に戻す）200g
砂糖…… 70g
A
- 卵（溶きほぐす）…… 2個（約100g）
- 生クリーム …… 150mℓ
- レモン汁 …… 大さじ1

薄力粉…… 25g

作り方

1. グリルパンに硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
2. 無塩バターを耐熱容器に入れ、レンジで約30秒加熱して溶かす。
3. ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕く。
4. 溶かした無塩バターと3.を混ぜ合わせ、硫酸紙をしいたグリルパンの底に敷き詰める。
5. クリームチーズと砂糖を泡立て器で混ぜ合わせ、滑らかになったらAの材料を加えて、さらに混ぜる。
6. 5.に薄力粉をふるい入れて混ぜ合わせ、グリルパンに流し込み、220℃の「オーブン」で約30分加熱する。
7. 焼き上がったら硫酸紙ごと取り出して、あら熱をとりそのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

手動調理

型抜きクッキー

Cut cookie

使用する付属品：グリルパン

材料（約12個分）

薄力粉 …… 70g
無塩バター …… 30g
卵黄 …… ½個
砂糖 …… 25g
バニラオイル … 数滴

作り方

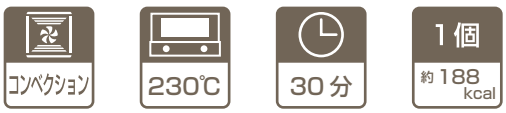
1. ボウルに無塩バター、砂糖を入れて、白っぽくなるまでよく練り、卵黄、バニラオイル加えてよく混ぜる。
2. 薄力粉を数回に分けてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜる。
3. 2. をラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。
4. めん棒で5㎜の厚さにのばし、直径約5㎝の型で抜いて、グリルパンに並べる。
5. 220℃の「オーブン」で約15分加熱する。

手動調理

焼りんご

Grilled apples

使用する付属品：グリルパン



材料（2個分）

りんご…… 2個（1個約300g）
A
- バター …… 20g
- はちみつ …… 大さじ2
- シナモン …… 適量

作り方

1. りんごの上部を切り取り、底を抜かないように芯をくり抜く。
2. Aを混ぜ合わせ、半分づつリンゴの穴につめ、アルミホイルで包む。
3. グリルパンに2. を並べ、230℃の「コンベクション」で約30分加熱する。

自動メニュー20

プリン

Pudding

使用する付属品：グリルパン

オーブン（25分）→ スロークッキング（5分）　200℃　30分　1個　約189kcal

材料（4個分）

A
- 砂糖 …… 45g
- 水 …… 大さじ1½
- 熱湯 …… 大さじ3

卵（溶きほぐす）…… 2個（約100g）

B
- 牛乳 …… 300mℓ
- 砂糖 …… 60g
- バニラエッセンス …… 数滴

作り方

1. カラメルを作る。（材料：A）
   小鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、濃いあめ色になってきたら火を止めて熱湯を加え、混ぜる。
2. ボウルに卵をわり入れてよく溶きほぐし、Bを加えて混ぜ、裏ごしする。
3. プリンの容器に2.を流し入れる。
4. グリルパンに厚めのペーパータオルを敷き、水（分量外）を100mℓ注ぎ入れ、その上に3.を並べる。
5. **［自動メニュー20 プリン］**で加熱する。
6. 加熱後、カラメルをかける。

小泉成器株式会社